

臺北市五常國民小學 110 年 11 月份菜單

★榮獲行政院衛生署授證食品安全管制 HACCP 優良廠商 (編號 145)
 ★公司地址: 臺北市內湖區新明路 321 巷 10 弄 12 號 電話: 2790-0500
 電子信箱: tian_ren66@yahoo.com.tw 傳真: 2793-5664
 ★本公司全面使用 **非基改豆製品** 及 **國產 CAS 豬肉**



營養師: 張宴瑄 營養字: 010340 號

日期	星期	主副菜				湯品	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(仟卡)	
		主菜	副菜	副菜	副菜							
1	一	香菇油飯	洋芋燉肉 肉角(主)、馬鈴薯 ^滷	蒲燒鯛魚 鯛魚 ^滷	芝麻海帶根 海帶根 ^滷	青菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐、洋葱	5	2	2	2.5	662.5
2	二	糙米飯 蔬食餐有機米	起司咖哩 馬鈴薯(主)、花椰、起司 ^烤	番茄炒蛋 番茄、蛋(主) ^炒	綜合滷味 豆干(主)、蘿蔔、海帶 ^炒	有機菜	白菜蛋花湯 白菜、蛋	4.5	2	2	2.5	627.5
4	四	芝麻飯	卡啦雞排 ★雞排 ^滷	五香肉燥 豬絞肉(主)、豆干 ^滷	紅絲高麗 高麗菜(主)、紅蘿蔔 ^炒	有機菜	蘿蔔香菇湯 蘿蔔、香菇	5	2.5	1.5	2.5	687.5
5	五	雜醬麵	和風燒肉 豬肉(主)、洋葱 ^炒	烤雞柳條 X2 雞柳條 ^滷	麻油杏菇 杏鮑菇(主)、豆薯 ^炒	青菜	香菇竹筍湯 竹筍、香菇	4.5	2	2	2.5	627.5
8	一	紫米飯	筍香排骨 竹筍、豬肉(主) ^煮	螞蟻上樹 高麗菜(主)、冬粉、絞肉 ^炒	鮮燴黃瓜 黃瓜(主)、紅蘿蔔 ^炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯、奶粉	5	2	2	2.5	662.5
9	二	白飯 有機米	椰漿咖哩雞 雞肉(主)、馬鈴薯 ^煮	小黃瓜肉片 小黃瓜(主)、肉片 ^炒	高麗木耳 木耳、高麗菜(主) ^炒	有機菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	4.5	2.5	2	2.5	665
11	四	胚芽飯	肉燥鴿蛋 豬肉(主)、鴿蛋 ^炒	香酥雞翅 ★雞翅 ^滷	咖哩三色 馬鈴薯(主)、紅蘿蔔 ^炒	有機菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	4.5	2	2.5	2	617.5
12	五	五穀飯	醬燒雞塊 雞肉 ^滷	洋蔥肉絲 洋蔥(主)、豬肉絲 ^炒	麻婆豆腐 豆腐(主)、豬絞肉 ^滷	青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨	5	2.5	2	2.5	700
15	一	燕麥飯	橙汁排骨 豬肉角(主)、洋葱 ^炒	香酥雞塊 ★雞塊 ^滷	銀芽三絲 豆芽菜(主)、紅蘿蔔 ^滷	青菜	酸辣湯 豆腐、豬肉絲、竹筍	4.5	2.5	2	2.5	665
16	二	芝麻飯 有機米	嫩雞親子丼 雞肉(主)、蛋、洋葱 ^炒	回鍋肉片 豬肉、高麗菜(主) ^炒	雙色花椰 花椰菜 ^炒	有機菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋葱	5	2.5	1.5	2.5	687.5
18	四	白飯	黑胡椒豬柳 豬肉(主)、洋葱 ^炒	洋芋炒蛋 馬鈴薯、蛋(主) ^炒	什錦冬粉 高麗菜(主)、冬粉 ^炒	有機菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	5	2.5	2	2.5	700
19	五	義式茄汁肉醬麵	迷迭香烤雞 雞排 ^烤	豬肉餡餅 X2 餡餅 ^滷	白菜滷 大白菜(主)、紅蘿蔔 ^滷	青菜	香菇雞湯 雞丁、香菇	4.5	2.5	2	2.5	665
22	一	五穀飯	腰果雞丁 雞丁(主)、腰果 ^炒	香菇肉燥 香菇、豬絞肉(主) ^煮	柴魚佃煮 白蘿蔔(主)、紅蘿蔔、玉米筍 ^煮	青菜	羅宋湯 高麗菜、馬鈴薯、番茄	5	2.5	1.5	2.5	687.5
23	二	地瓜飯 有機米	咖哩豬 豬肉角(主)、馬鈴薯 ^煮	旗魚排 ★旗魚 ^滷	金瓜豆腐 南瓜(主)、豆腐 ^滷	有機菜	紅豆薏仁湯 紅豆、薏仁	5	2.5	2	2.5	700
25	四	胚芽飯	香滷雞腿 雞腿 ^滷	番茄炒蛋 蛋(主)、番茄 ^炒	玉米雞茸 玉米(主)、雞肉 ^炒	有機菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	5	2.5	1.5	2.5	687.5
26	五	嘉義雞肉飯	壽喜燒肉 洋葱、豬肉(主) ^炒	什錦鮮菇 杏鮑菇(主)、肉絲 ^炒	客家小炒 干片(主)、肉絲、紅蘿蔔 ^炒	青菜	玉米排骨湯 玉米、排骨	4.5	2	2	2.5	627.5
29	一	白飯	三杯雞 雞肉(主)、九層塔 ^炒	咖哩肉醬 豬絞肉(主)、洋葱 ^滷	什錦鮮菇 鮮菇(主)、豆薯 ^滷	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	4.5	2.5	2	2.5	665
30	二	糙米飯 有機米	西式燉肉 豬肉(主)、馬鈴薯 ^炒	京醬肉絲 肉絲(主)、洋葱 ^炒	香菇花椰 花椰菜(主)、香菇 ^炒	有機菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯	5	2.5	1.5	2.5	687.5
主菜種類 (次/月)				主菜食材特性分析 (次/月)		副菜食材特性分析 (次/月)		其他分析 (次/月)				
豆蛋製品	魚肉海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸品	甜湯			
1次	0次	9次	8次	18次	0次	2次	0次	3次	2次			

本菜單食材內容含有海鮮、堅果、蛋、奶製品等, 有過敏性體質者請小心選擇食用